

## Konsum von Milch und Milchprodukten senkt das Endometriose-Risiko

Wie beeinflusst Milchkonsum das Endometriose-Risiko? Dieser Frage sind Wissenschaftler:innen der chinesischen Jining Medical University nachgegangen. Zwar sind die Ursachen für Endometriose – einer gutartigen, aber oft schmerzhaften chronischen entzündlichen Erkrankung der Gebärmutter Schleimhaut – nur unzureichend erforscht, doch scheinen Einflüsse aus Umwelt und Lebensstil die Entstehung zu triggern oder zu hemmen. Beim Konsum von Milch und Milchprodukten zeichnete sich in der Untersuchung eine inverse Dosis-Wirkungs-Beziehung mit dem Endometriose-Risiko ab.



Endometriose ist eine gutartige, aber oft schmerzhaft chronische entzündliche Erkrankung von Frauen, bei der sich Gewebe, das dem der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, an Eierstöcken, Eileiter, Darm oder Bauchfell ansiedelt. Selten können solche Endometrioseherde auch ausserhalb des Bauchraums zu finden sein, etwa in der Lunge. Typische Symptome sind starke Menstruationsschmerzen, jedoch können die Schmerzen auch zyklusunabhängig auftreten. Schliesslich können Endometrioseherde metastasieren und bleibende Schäden an Organen verursachen. Etwa 4 bis 12 % aller Frauen erkranken zwischen der

Pubertät und den Wechseljahren daran – die Endometriose ist damit die zweithäufigste gynäkologische Erkrankung.

Obwohl die Ursachen für diese Erkrankung noch unzureichend erforscht sind, stehen Einflüsse aus Umwelt und Lebensstil im Verdacht, die Entstehung zu triggern bzw. zu hemmen. Um den Einfluss des Konsums von Milch und Milchprodukten auf das Risiko für Endometriose zu klären, haben Wissenschaftler:innen an der Jining Medical University in Zaozhuang (China) die Datenlage aus epidemiologischen Studien überprüft. Nach strengen Ein- und Ausschlusskriterien fanden sie 7 Studien mit genügend hoher Qualität, die sie in eine Meta-Analyse einschlossen.

Ergebnis: Beim höchsten Konsum fand sich, verglichen mit dem geringsten Konsum, ein um 17 % signifikant niedrigeres Risiko, an Endometriose zu erkranken. Im Prinzip zeichnete sich eine inverse Dosis-Wirkungs-Beziehung mit dem Endometriose-Risiko ab: Mit steigendem Konsum sank das Risiko fast linear, und ab 21 Portionen pro Woche erreichte die Risikosenkung nahezu statistische Signifikanz. Die Risikominderung erklärte sich primär über den Konsum fettreicher Milchprodukte: Bei mehr als 18 Portionen pro Woche sank das Risiko signifikant um 14 %. Bei Differenzierung nach Produktarten fand sich für hohen Käsekonsum ein signifikant geringeres Risiko, während für Vollmilch und fettreduzierte Milch, Joghurt und Eiscreme die Risikominderung keine statistische Signifikanz erreichte.

## Fazit

Die Wissenschaftler:innen schliessen aus ihren Analysen, dass der Konsum von Milchprodukten mit einer Verringerung des Endometrioserisikos einhergeht, wenn der durchschnittliche tägliche Konsum mindestens 3 Portionen beträgt.

## Literatur

Qi X, Zhang W, Ge M, et al. Relationship Between Dairy Products Intake and Risk of Endometriosis: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis. Front Nutr 2021

## Autorin

Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc  
Schweizer Milchproduzenten SMP, Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
susann.wittenberg@swissmilk.ch

Ernährungsfachleute Oktober 2021